

## Lección 9

### *La práctica de la amabilidad*

#### PREPARACIÓN DEL MAESTRO

##### CONCEPTOS CLAVE

Enseñar a los estudiantes a ser amables nutre su bienestar y fortalece sus relaciones con los demás.

La amabilidad mejora la salud y disminuye el estrés, reduce la depresión y el acoso/intimidación.

Ser amable hace que la gente se sienta bien y mejora la perspectiva sobre la vida.

##### OBJETIVOS

Al final de la lección, los estudiantes deberían poder:

1. comprender el valor y los beneficios de mostrar amabilidad a los demás.
2. identificar los actos de amabilidad que otros muestran.
3. poner en práctica actos de amabilidad.

##### TÉRMINOS CLAVE

**Amabilidad:** una acción buena o considerada que una persona muestra a otra.

##### INFORMACIÓN GENERAL

Los estudios han demostrado que nos sentimos mejor con nosotros mismos al practicar actos de amabilidad. Para los niños, nutre su bienestar y aumenta sus conexiones positivas con sus compañeros. Cuando los niños aprenden a ser amables, benefician su desarrollo. La amabilidad se aprende por experiencia. Es como un músculo que se debe usar para llegar a ser fuerte. Los maestros deben ser estratégicos en la planificación de lecciones en donde los estudiantes puedan identificar la amabilidad. Como maestros también debemos proporcionar oportunidades para practicar la amabilidad.

##### MATERIALES / PREPARACIÓN

1. Para **Descubriendo la lección** necesitarán papel, lápiz, marcadores, lápices de colores o crayones y un gran tarro o caja para el Frasco de la Amabilidad.

2. Para **Profundizando**, necesitarán un objeto pesado y 5 regalos pequeños de agradecimiento (un caramelo, un juguete, un certificado escrito a mano, etc.).

## LA LECCIÓN

### COMENZANDO LA LECCIÓN

*[El objetivo de esta lección es que sus estudiantes aprendan lo que significa la amabilidad y la forma de identificarla en la vida de las personas. Guíe a los estudiantes a una discusión sobre la definición de la amabilidad. Haga que los estudiantes den ejemplos de amabilidad].*

*[Dígale a los estudiantes]:* **Cuando dejamos a Héctor, Daniel y Beatriz, ellos habían aprendido una lección especial sobre cómo ser agradecidos por lo que tenían. ¡Parece que el Mapa de las Maravillas continúa enseñando a los niños lecciones importantes sobre la vida! Veamos lo que sucede cuando la bibliotecaria le hace una pregunta confusa a Héctor.**

### PREPARACIÓN (5 minutos)

*[Lea a los estudiantes]:* **Capítulo 9 - De adentro hacia afuera vs. de afuera hacia adentro.**

Los tres estudiantes estaban sentados con sus codos sobre la mesa, sosteniéndose la barbilla. Cada uno tenía una de esas miradas en blanco, como viendo sin ver. Una pequeña tormenta, con ocasionales destellos de relámpagos, se movía a través de una región del mapa lo suficientemente cerca como para observarla, pero lo suficientemente lejos como para no preocuparse.

"Héctor, ¿dirías tú que eres el tipo de persona 'de adentro hacia afuera' o 'de afuera hacia adentro'?", le preguntó la bibliotecaria. "No tengo la menor idea de lo que está hablando", respondió Héctor. "¿Estás motivado principalmente por las cosas que suceden dentro de ti, como tus emociones o pensamientos, o por las cosas que suceden a tu alrededor, tales como el clima o ganar un juego?", aclaró la bibliotecaria.

"Oh, creo que lo entiendo", interrumpió Beatriz. "Digamos que estoy triste. Si decido ir a dar un paseo para sentirme mejor porque me encanta el aire libre, eso sería dejar que el mundo exterior me ayude a no sentirme triste. Pero si simplemente me digo a mí misma que deje de sentirme triste al pensar en algo feliz, eso sería mi mundo interior tratando de ayudarme".

"¿No crees que las personas son ambas cosas a la vez?", dijo Héctor.

"Estoy segura de que tienes razón", le alentó la bibliotecaria. "Y cuando alguien necesita estímulo o ayuda adicional, es importante saber si el problema está principalmente en su exterior o en su interior".

"Me perdí", dijo Héctor.

"La pregunta es esta: 'Si yo quiero ayudar a alguien, ¿le ayudo desde el exterior o desde el interior?'" , dijo la bibliotecaria.

" No sé ", dijo Héctor. "Dígame usted".

"Oh, no me corresponde a mí decírtelo", dijo la bibliotecaria.

"¿Me pregunto si el Mapa de las Maravillas podría ayudarnos?", reflexionó Beatriz. "¿Por qué no le pides ayuda?".

"Está bien", murmuró Héctor. "¡Oh, poderoso Mapa de las Maravillas!", entonó Héctor. "¿Qué significa ayudar a alguien desde el exterior o desde el interior?". Héctor usaba una voz muy dramática para enmascarar su propia incomodidad y tener que lidiar varias veces con una pregunta de la cual no sabía la respuesta.

En respuesta a su pregunta, una campana sonó y una luz cayó sobre un atril de madera a varios pies de distancia de donde estaban.

Un solo libro yacía en la parte superior de la repisa, abierto en el centro. Héctor se acercó al libro.

"Se llama el Libro de la amabilidad y la compasión", informó a los demás. Héctor tocó las páginas centrales y el libro se abrió automáticamente en una página titulada "Lo que realmente necesito".

"¿Qué dice?", preguntó Daniel.

**Cuando tuve hambre, me diste de comer.**

**Cuando estaba triste, me visitaste.**

**Cuando estaba enojado, preguntaste por qué, en lugar de ignorarme.**

Las palabras que leyó Héctor parecían flotar en el aire, envueltas en un silencio reconfortante. Nadie quería romper el momento y nadie podía recordar cuánto tiempo pasó antes de que alguien dijera una palabra, pero parecía un tiempo muy largo.

"De quien quiera que sea que el Libro de la amabilidad y la compasión está hablando, seguro parecer saber cómo llegar al corazón del problema", susurró Daniel. "Ya sea por dentro o por fuera".

"Me gustaría conocer a alguien así", agregó Héctor.

**EXPLORAR** (10 minutos)

*[Diga a los estudiantes]:* ¿Eres tú un tipo de persona "de adentro hacia afuera" o una "de afuera hacia adentro"? Vamos a pensar en eso por unos minutos. ¿Puedes dar algunos ejemplos que ayuden a saber qué tipo de persona eres? ¿Por qué importa qué tipo de persona somos? ¿Cómo nos puede ayudar esto a desarrollarnos como amigos y vecinos? *[Escuchará respuestas como "Nos ayudaría a entendernos mejor los unos a los otros" y "Sabríamos cómo hacer que todos se sientan mejor"]*. Héctor, Daniel y Beatriz estaban aprendiendo que la amabilidad hace la diferencia en la forma en que tratamos a los demás y a satisfacer las necesidades otros.

*[Dígale a los estudiantes]:* Voy a leerles estos cuentos cortos a ustedes. *[Usted puede elegir que uno de los estudiantes mayores de primaria lea las historias en voz alta]*. Quiero que escuchen muy bien y vean si pueden encontrar quien está siendo amable y que hicieron.

**Para los estudiantes más jóvenes de primaria**

*[Lea los siguientes escenarios]:*

**Escenario # 1:** Era la hora del almuerzo. Lucía descubrió que había olvidado su almuerzo. Silvia tenía un emparedado y le dio la mitad a Lucía.

**Escenario # 2:** Juan caminaba por la calle cuando vio a una anciana caminar hacia él. Cuando estaban cerca el uno del otro, Juan le sonrió.

**Escenario # 3:** La mamá de Lidia estaba entrando los víveres a la casa cuando la bolsa se rompió y las cajas, las latas y la comida cayeron por todas partes. Lidia corrió a ayudar a su madre a recogerlas.

**Escenario # 4:** Cuando el nuevo estudiante entró en el aula, el profesor pidió que alguien fuera su amigo por el día y le mostrara los alrededores. Tomás levantó su mano inmediatamente.

*[Dígale a los estudiantes]:* Ustedes se dieron cuenta fácilmente quien estaba siendo amable en cada historia. ¿Es difícil ser amable? ¿Por qué creen que a veces tienen dificultad para ser amables con los demás? ¿Cómo podríamos hacerlo mejor?

## Para los estudiantes mayores de la primaria

*[Lea los siguientes escenarios]:*

**Escenario # 1:** El maestro pidió que sus alumnos sacaran papel para una tarea de matemáticas. Samuel abrió su carpeta y se dio cuenta que no tenía ningún papel. Mateo se dio cuenta de la mirada de preocupación en el rostro de Samuel y le dio una de sus hojas.

**Escenario # 2:** Josefita se dio cuenta de que su amiga estaba llorando porque se había roto el collar que su abuela le había dado. Josefita se sentó junto a su amiga y le dio un abrazo.

**Escenario # 3:** Manuel estaba en el patio de recreo cuando se dio cuenta que Alberto, quien estaba en una silla de ruedas, estaba luchando por salir del salón de clase. Era difícil mantener la puerta abierta y al mismo tiempo empujar la silla de ruedas para salir. Manuel corrió hacia Alberto y mantuvo la puerta abierta para que pudiera pasar fácilmente.

**Escenario # 4:** La tía de Sara salió del hospital para ir a casa. Ella hizo una tarjeta de recupérate pronto y se la entregó.

*[Diga a los estudiantes]:* Ustedes se dieron cuenta fácilmente quien estaba siendo amable en cada historia. ¿Es difícil ser amable? ¿Por qué creen que a veces tienen dificultad para ser amables con los demás? ¿Cómo podríamos hacerlo mejor?

### **DESCUBRIR** (15 minutos)

*[Prepare tiras de papel con ideas para las personas a quienes los estudiantes pueden mostrarles amabilidad. (No utilice ningún nombre, sólo tiene que utilizar palabras como un amigo enfermo, un nuevo estudiante en la escuela, su padre, abuelo, hermano/a, maestro y personas con discapacidad). Usted puede agregar otros ejemplos que sean particulares en su cultura y su comunidad. Pida que diferentes estudiantes lean las ideas en voz alta. Pídale a la clase ejemplos de cómo podrían mostrar amabilidad a esa persona].*

## Para los estudiantes más jóvenes de primaria

**Actividad 1:** *[Tome una hoja de papel y muestre a los estudiantes cómo doblarla para que hayan 8 casillas (ver instrucciones a continuación). Haga que los*

*estudiantes piensen acerca de los actos de amabilidad discutidos anteriormente. Dígales que cada vez que realicen un acto de amabilidad (por ejemplo, recoger la basura de otra persona, ayudar a un niño pequeño o a una persona mayor a cruzar la calle con seguridad, ayudar a alguien a llevar las compras del supermercado, etc.), que lo escriban o dibujen en una de las casillas en su papel. Pueden optar por hacer algunos de los actos de amabilidad de las respuestas discutidas anteriormente, o que piensen en algún otro acto que ellos puedan hacer. Cada vez que realicen un acto de amabilidad y que lo hayan puesto en su papel, ellos pueden poner una carita alegre sobre esa casilla. Cuando el papel se llene de caritas alegres, el estudiante puede obtener una recompensa. Usted puede decidir cuál será ésta].*

*[Diga a los estudiantes]:*

- **Tomen su pedazo de papel y dóblenlo por la mitad de arriba hacia abajo. Hagan un doblez firme en el pliegue.**
- **Ahora doblen el papel por la mitad de un lado a otro y hagan un pliegue firme de nuevo.**
- **Doblen el papel por la mitad una vez más, de arriba a abajo y hagan un pliegue firme de nuevo.**
- **Cuando lo abran hacia arriba, ustedes deberán tener 8 rectángulos.**

**Durante esta semana, cada vez que hagamos un acto de amabilidad para alguien, tienen que escribir o dibujar sobre eso en una de las casillas. Si necesitan algunas ideas, reflexionen sobre algunas de las ideas que discutimos antes acerca de cómo mostrar amabilidad. Cuando pongan su acto de amabilidad en uno de los rectángulos, dibujen una carita alegre en la casilla. Cuando hayan llenado su papel con caritas alegres, por favor compartan conmigo.**

**Actividad 2: El frasco de la amabilidad** *[Cuando usted y sus estudiantes observen*



*un acto de amabilidad realizado por otro estudiante en la clase, escríbanlo en un pedazo de papel con el nombre del estudiante y colóquenlo en el Frasco de la Amabilidad. Cada semana (o cada día, dependiendo de la edad del niño), se saca una hoja del frasco y al estudiante cuyo nombre aparece en el papel se le concede un privilegio por el día].*

**Para los estudiantes mayores de primaria**

**Actividad 1:** *[Divida la clase en grupos pequeños. Cada grupo planificará una obra de teatro que muestre un acto de amabilidad. Asiente a los grupos a desarrollar diálogos creativos y a usar utilería].*

**Actividad 2: El Frasco de la Amabilidad.** *[Cuando usted y sus estudiantes vean un acto de amabilidad realizado por otro estudiante en la clase, escríbalo en un pedazo de papel, con el nombre del estudiante, y colóquelo en el Frasco de la Amabilidad. Al final de la semana, saque una tira de papel del frasco. El estudiante cuyo nombre aparece en el papel recibe un privilegio. Esta actividad se puede realizar durante todo el año como una motivación para realizar actos de amabilidad, o se utiliza de vez en cuando, cuando la clase necesite que le recuerden y motiven a ser amables].*

**APPLICAR (15 minutos)**

**Para los estudiantes más jóvenes de primaria**

*[Planifique un proyecto en clase sobre la amabilidad que se pueda hacer en la escuela. Deje que los estudiantes hagan sugerencias y escríbalas en la pizarra. Los ejemplos pueden incluir: recoger la basura de la escuela, limpiar la parte superior de cada escritorio y de la mesa en la clase, escribir notas a algunos de sus maestros o administradores especiales].*

**Para los estudiantes mayores de primaria**

*[Planifique en clase una actividad sobre la amabilidad. Su clase puede "adoptar" un aula de estudiantes más jóvenes para que sean sus "amigos". Los estudiantes pueden dedicar tiempo cada semana para leerles a sus "amigos", enseñarles un juego para el recreo, o ayudarlos con las tareas escolares. Los estudiantes mayores pueden lavar las ventanas del aula o escribir cartas a las personas mayores en su comunidad. Permita que sus estudiantes generen una lluvia de ideas para este proyecto].*

**COMPARTIR (30 minutos)**

**Para los estudiantes más jóvenes de primaria**

*[Dirija a los estudiantes para llevar a cabo su plan de clase para el proyecto de la amabilidad].*

### Para los estudiantes mayores de primaria

**Actividad 1:** *[Ayude a los estudiantes a realizar sus obras de teatro de la sección Descubrir para los demás miembros de la clase o de su "clase amiga" más joven].*

**Actividad 2:** *[Dirija a los estudiantes en la realización de su plan de clase para el proyecto de la amabilidad].*

### FINALIZANDO LA LECCIÓN

*[Enseñarles a los estudiantes cómo vivir una vida donde sus sueños y metas se pueden alcanzar requiere la enseñanza del concepto de la amabilidad. Las amistades, familias, aulas de estudio y comunidades funcionan mejor cuando la gente conoce y practica la amabilidad. Todo el mundo debe darse cuenta de que una sociedad exitosa es aquella que exhibe con regularidad el rasgo de carácter de la amabilidad].*

### PROFUNDIZANDO (opcional)

*[Este segmento incluye un versículo del Evangelio de Mateo, el primer libro en el Nuevo Testamento cristiano. El versículo cita a Jesús, quien los cristianos creen que es el Hijo de Dios y Dios en forma humana. Nota: en el pasaje de abajo de Mateo, Jesús les está diciendo a aquellos que han muerto: "lo que hayan hecho por otros, me lo hicieron mí". Puesto que Jesús dijo que era Dios, quería decir, que todo lo hecho para Él se hace para Dios. Dependiendo de la edad de los estudiantes, es posible que desee enseñar la versión más sencilla que se indica a continuación, o explicar el fondo de la creencia cristiana].*

*[Elija un objeto en su clase, posiblemente una mesa o su escritorio, algo que sea difícil de mover para un estudiante. Es posible que necesite llevar un objeto de otra parte. Tenga listos sus 'regalos de agradecimiento'. Pueden ser dulces, un juguete pequeño, o incluso un certificado escrito a mano que identifique al estudiante como un "ayudante del profesor". Asegúrese de tener al menos cinco regalos, aunque no los necesite todos].*

*[Diga a los estudiantes]: **Ahora que comenzamos, necesito un voluntario que me ayude a mover algo.** [Elija a un estudiante que usted esté seguro que no podrá mover el objeto por sí solo].*

*[Dígale al voluntario]: **¿Podrías por favor mover esto de aquí para allá?** [Deje que el voluntario lo intente. A medida que el voluntario tenga dificultades, dígame a la*



*clase*]: Esto parece ser demasiado pesado para una persona. ¿Alguno de ustedes estaría dispuesto a ayudarlo? Si es así, por favor, levanten la mano. *[No permita que más de cuatro estudiantes le vengán a ayudar]*.

*[Cuando los estudiantes hayan movido exitosamente el objeto, dígales]*: Gracias por su ayuda. Tengo una recompensa para cada uno de ustedes, incluyendo a nuestro primer voluntario.

*[Diga a los estudiantes]*: ¿A quiénes estaban ayudando los últimos voluntarios? ¿A nuestro voluntario original o a mí? *[Deje que uno o más estudiantes respondan, entonces dígales a los estudiantes]*: Sí, estaban ayudándonos a los dos. Ustedes podían ver que nuestro voluntario necesitaba ayuda, pero también me estaba ayudando porque yo soy el que quería mover esto. Con esto en mente, echamos un vistazo a nuestro versículo de hoy. Esto viene de Mateo, el primer libro del Nuevo Testamento en la Biblia. Mateo es uno de los cuatro libros llamados los "Evangelios" que nos habla acerca de la vida de Jesús. Aquí Jesús enseña acerca de una de las cosas que Dios le dice a la gente después de que mueren.

Dios dice que ellos le ayudaron cuando tuvo hambre y sed. Cuando él era un extraño, lo recibieron en sus casas. Le dieron ropa, y cuidaron de él cuando estaba enfermo. ¿Algo de lo que acabo de leer suena familiar? *[Acepte algunas respuestas]*.

Sí, es muy parecido a lo que Héctor leyó del Libro de la amabilidad y compasión en nuestra historia. Entonces la gente le dice a Dios: "¿Cuándo hicimos todas estas cosas por ti?".

Ahora veamos el versículo donde Dios les responde:

"Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de estos hermanos míos más humildes, por mí mismo lo hicieron". *Mateo 25:40 (Dios habla hoy)*.

De acuerdo con las enseñanzas de Jesús, ¿qué es lo que Dios les va a decir a algunas de las personas que han muerto e ido al cielo? *[Deje que los estudiantes respondan, luego añada]*: Es un poco como nuestro juego. Cuando algunos de ustedes se acercaron y ayudaron a (nombre del voluntario original), también me estaban ayudando a mí.

**¿Por qué creen que Dios podría pensar que cuando hacemos cosas buenas para otros, también estamos haciendo cosas buenas para Él? [Deje que los estudiantes respondan, luego añada]: La Biblia dice que Dios hizo todo, incluyendo a cada persona. Por lo tanto, Dios se preocupa profundamente por la forma en que tratamos a los demás. Cuando somos amables, o ayudamos a otros, en realidad estamos ayudando a Dios mismo.**

## CONEXIÓN PADRES-MAESTROS

En nuestra lección discutimos lo importante que es ser amable con los demás. Cuando los niños aprenden a ser amables, esto refuerza su carácter y les enseña a preocuparse por los demás. Disfruten moldearlos y proporcionen oportunidades para que su hijo sea amable en su familia y también fuera de ella.

### Preguntas que pueden hacerle a su hijo:

1. ¿Nos puedes contar la historia que te leyó tu maestro? ¿Recuerdas lo que El libro de la amabilidad y la compasión decía? (Cuando tuve hambre, me diste de comer. Cuando estaba triste, me visitaste. Cuando estaba enojado, te preguntaste por qué, en lugar de ignorarme).
2. Cuéntenle a su hijo sobre alguna vez que ustedes lo vieron ser amable, luego pregúntenle: "Como familia, ¿cómo crees que todos podríamos ser más amables los unos con los otros?". (Acepten lo que su hijo sugiere y agreguen una idea propia).
3. ¿Puedes pensar en alguna cosa que todos podemos poner en práctica hoy? (Busquen oportunidades para notar cuando su hijo sea amable con alguien).
4. ¿Alguna vez te has preguntado cómo aprendimos acerca de la amabilidad? (Describan alguna vez en la que ustedes mostraron amabilidad a alguien. ¿Cuál fue el resultado y cómo se sintieron?).
5. ¿Podrías pensar en algún proyecto familiar que podríamos hacer juntos para mostrarle amabilidad a alguien en nuestro barrio? (Si no reciben ninguna idea de parte de su hijo, ayúdenlo con sus propias sugerencias. Esto puede generar una idea en su hijo y podría ser algo que bien vale la pena hacer juntos).



